

Lunes-Luns

5

Martes-Martes

6

Miercoles-Mércores

7

Jueves-Xoves

8

Viernes-Venres

9

12 Brócoli con Ajada
Brócoli con AlladaPollo a la Plancha
Polo á Prancha
Patatas
Patacas
Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan

Kcal: 434 Lip: 20,47 Prot: 19,09 HC: 42,87

19

Croquetas de jamón
Croquetas de xamón
Pollo Asado
Polo Asado
Menestra
Minestra
Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan

Kcal: 639 Lip: 19,37 Prot: 46,96 HC: 71,80

26

Caldo Gallego
Caldo Galego
Empanada de jamón y queso
Empanada de xamón e queixoFruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan

Kcal: 576 Lip: 18,58 Prot: 23,46 HC: 79,64

13 Lentejas con Verduras
Lentellas con VerdurasPizza
PizzaFruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan

Kcal: 726 Lip: 13,42 Prot: 30,32 HC: 126,03

20

Crema de Zanahoria ECO
Crema de Cenoria ECO
Lirio a la romana
Lirio á romana
Ensalada Mixta
Ensalada Mixta
Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan

Kcal: 512 Lip: 15,71 Prot: 28,40 HC: 66,55

27

Sopa de Ave con Fideos
Sopa de Ave con Fideos
Merluza a la gallega
Pescada á galegaPatata cocida
Patata cocida
Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan

Kcal: 561 Lip: 20,55 Prot: 30,90 HC: 62,82

14 Sopa de Fideos
Sopa de FideosHuevo Duro con Judías Verdes y Chorizo
Ovo Duro con Xudías Verdes e ChourizoYogur y Pan
Iogur e Pan

Kcal: 479 Lip: 22,25 Prot: 22,72 HC: 45,06

21

Macarrones INTEGRALES Amatriciana
Macarrones INTEGRAIS Amatriciana
Tortilla de patatas
Tortilla de patacas
Ensalada de Lechuga y Maíz
Ensalada de Leituga e Millo
Yogur y Pan
Iogur e Pan

Kcal: 619 Lip: 25,80 Prot: 23,29 HC: 70,86

28

Lentejas Estofadas con Verduras
Lentellas Estofadas con Verduras
Lacón a la Gallega con Patatas
Lacón á Galega con PatacasYogur y Pan
Iogur e Pan

Kcal: 872 Lip: 53,84 Prot: 38,96 HC: 60,54

15 Macarrones INTEGRALES con Tomate Casero
Macarrones INTEGRAIS con Tomate CaseiroMerluza en Salsa Verde con Guisantes
Pescada en Salsa Verde con ChicharosFruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan

Kcal: 626 Lip: 15,68 Prot: 33,11 HC: 85,74

22

Potaje de Alubias
Potaxe de Fabas
Lomo a la plancha
Lombo á prancha
Arroz
Arroz
Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan

Kcal: 640 Lip: 20,36 Prot: 39,70 HC: 75,54

29

Brócoli Rehogado
Brócoli Rehogado
Macarrones Boloñesa de carne
Macarrones Boloñesa de carneFruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan

Kcal: 556 Lip: 14,37 Prot: 19,10 HC: 83,12

Espaguetis bacon y champiñones
Espaguetis bacon e champiñóns
Boquerones a la Andaluza
Boquerones á Andaluza
Ensalada de Lechuga y Maíz
Ensalada de Leituga e Millo
Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan

Kcal: 661 Lip: 24,29 Prot: 26,98 HC: 84,38

Sopa de Cocido Gallego
Sopa de Cocido Galego
Repollo con Magro, Patata y Chorizo
Repolo con Magro, Patata e ChourizoYogur y Pan
Iogur e Pan

Kcal: 461 Lip: 22,18 Prot: 22,06 HC: 43,52

16 Crema de Calabacín ECO
Crema de Cabaciña ECOPavo estofado
Pavo estofado
Patatas
Patacas
Yogur y Pan
Iogur e Pan

Kcal: 497 Lip: 18,15 Prot: 35,25 HC: 49,19

23

Sopa Vegetal con Pasta
Sopa Vexetal con Pasta
Albóndigas Mixtas
Albóndegas Mixtas
Patata Cocida
Patata Cocida
Yogur y Pan
Iogur e Pan

Kcal: 503 Lip: 19,32 Prot: 22,82 HC: 58,96

30

Crema de Verduras ECO
Crema de Verduras ECO
Paella con Pollo y Guisantes
Arroz con Polo e ChicharosYogur y Pan
Iogur e Pan

Kcal: 577 Lip: 17,43 Prot: 21,06 HC: 87,32

mediterránea

FRUTA VARIADA y de TEMPORADA.

REGLAMENTO 1169/2011. TODA LA INFORMACIÓN RELATIVA A LOS ALÉRGICOS QUE COMPONEN NUESTROS PLATOS SE ENCUENTRA EN EL CENTRO. PARA CUALQUIER CONSULTA AL RESPECTO, NUESTRO PERSONAL LE ATENDERÁ

ALIMENTACIÓN INTEGRATIVA NO TEU DÍA A DÍA

¿En que consiste?

A alimentación integrativa contribuye a la salud desde un punto de vista global de diversos factores incluído a alimentación, o estilo de vida, emociones, a cultura e las relaciones sociales. Buscando nutrir el cuerpo e intentar para promover un bienestar global.



¡ESCANEA O NUESTRO QR O Preme aquí PARA descubrir cada punto!

PREPARACHE PARA
2ª EDICIÓN
"PEQUENOS CHEFS"



Programa de nutrición y hábitos saludables del Grupo Mediterránea



SE COMICHES.....DEBERÍAS CEAR

PASTA ARROZ / PATACA / LEGUME+ CARNE.....	VERDURA + PEIXE/ OVO/ LEGUME
PASTA / ARROZ / PATACA / LEGUME+ PEIXE..	VERDURA + CARNE / OVO/ LEGUME
PASTA / ARROZ / PATACA / LEGUMBE + OVO.....	VERDURA + PEIXE/ CARNE / LEGUME
VERDURA + CARNE.....	PASTA / ARROZ / PATACA / LEGUME+ PEIXE/ OVO
VERDURA + PEIXE.....	PASTA / ARROZ / PATACA / LEGUME+ CARNE / OVO
VERDURA + OVO.....	PASTA / ARROZ / PATACA / LEGUME+ PEIXE/ CARNE
FROITAS/ LÁCTEO.....	FROITAS/ LÁCTEO

Lunes-Luns

5	
12	Coliflor en Ajada Coliflor en Ajada Pollo a la Plancha Polo á prancha Ensalada de Lechuga y Zanahoria Ensalada de Leituga e Cenoria Fruta de Temporada Froita de Tempada
19	Garbanzos Guisados con Verduras Garavanzos Guisados Pollo Asado Polo Asado Ensalada de Lechuga y Tomate Ensalada de Leituga e Tomate Fruta de Temporada Froita de Tempada
26	Caldo Gallego (sin patata) Caldo Galego Pollo a la Plancha Polo á prancha Ensalada de Lechuga y Tomate Ensalada de Leituga e Tomate Fruta de Temporada Froita de Tempada

Martes-Martes

6	
13	Lentejas con Verduras (sin Tomate Frito ni Patata) Lentellas con Verduras (sen Tomate Frito nin Patata) Arroz con Calamares (sin Tomate) Arroz con Luras (sen Tomate Frito) Fruta de Temporada Froita de Tempada
20	Crema de Zanahoria ECO (sin Patata) Crema de Cenoria ECO (sen Patata) Tacos de Atún al Horno Tacos de Atún ao Forno Arroz Pilaf Arroz Pilaf Fruta de Temporada Froita de Tempada
27	Sopa Vegetal (Zanahoria, Puerro, Cebolla, Calabacín) Sopa Vexetal Merluza en Salsa Verde Pescada en Salsa Verde Calabacín Asado Cabaciña Asada Fruta de Temporada Froita de Tempada

Miercoles-Mércores

7	
14	Sopa Vegetal (Zanahoria, Puerro, Cebolla, Calabacín) Sopa Vexetal Judías Verdes Rehogadas con Ajo Xudías Verdes Rehogadas con Allo Fruta de Temporada Froita de Tempada
21	Arroz con Verduras Arroz con Verduras Pavo Asado Pavo ao Forno Ensalada de Lechuga Ensalada de Leituga Fruta de Temporada Froita de Tempada
28	Lentejas Estofadas con Verduras (sin Patata ni Tomate Frito) Lentellas Estofadas con Verduras (sen Patata ni Tomate Frito) Lacón a la Gallega Lacón á Galega con Patacas Ensalada de Lechuga Ensalada de Leituga Fruta de Temporada Froita de Tempada

Jueves-Xoves

8	Arroz INTEGRAL con Tomate Casero Arroz INTEGRAL con Tomate Caseiro Palometa al Horno Pescada ao Forno Ensalada de Lechuga Ensalada de Leituga Fruta de Temporada Froita de Tempada
15	Arroz con Tomate Casero Arroz con Tomate Caseiro Merluza en Salsa Verde Pescada en Salsa Verde Pimientos Asados Pementos Asados Fruta de Temporada Froita de Tempada
22	Potaje de Alubias (sin Patata) Potaxe de Fabas (sen Patata) Lomo Asado Lombo Asado Champiñones Rehogados Champiñóns Rehogados Fruta de Temporada Froita de Tempada
29	Brócoli Rehogado Brócoli Rehogado Pavo Asado Pavo ao Forno Ensalada de Lechuga y Zanahoria Ensalada de Leituga e Cenoria Fruta de Temporada Froita de Tempada

Viernes-Venres

9	Sopa de Verduras (sin patata, sin guisante) Sopa de Verdura Repollo, Garbanzos y Pollo Repolo, Garavanzos e Polo Fruta de Temporada Froita de Tempada
16	Crema de Calabacín ECO (sin Patata) Crema de Cabaciña ECO (sen Patata) Magro de Cerdo Asado Magro de Porco Asado Zanahorias en Guiso Cenorias en Guiso Fruta de Temporada Froita de Tempada
23	Sopa Vegetal (Zanahoria, Puerro, Cebolla, Calabacín) Sopa Vexetal Merluza al Horno Pescada ao Forno Ensalada de Lechuga y Cebolla Ensalada de Leituga e Cebola Fruta de Temporada Froita de Tempada
30	Crema de Verduras ECO (sin Patata) Crema de Verduras ECO (sen Patata) Paella con Pollo (sin guisantes) Arroz con Polo e Chicharos Fruta de Temporada Froita de Tempada

Lunes-Luns

- 5**
- 12** Coliflor en Ajada
Coliflor en Ajada
- Pollo a la Plancha
Polo á prancha
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Ensalada de Leituga e Cenoria
Fruta de Temporada
Froita de Tempada
- 19** Garbanzos Guisados con Verduras
Garavanzos Guisados
- Pollo Asado
Polo Asado
Ensalada de Lechuga y Tomate
Ensalada de Leituga e Tomate
Fruta de Temporada
Froita de Tempada
- 26** Caldo Gallego (sin patata)
Caldo Galego
- Cinta de Lomo al Horno
Cinta de Lombo ao Forno
Ensalada de Lechuga y Tomate
Ensalada de Leituga e Tomate
Fruta de Temporada
Froita de Tempada

Martes-Martes

- 6**
- 13** Salteado de Verduras (Zanahoria, Brócoli, Puerro)
Salteado de Verduras
Cinta de Lomo al Horno
Cinta de Lombo ao Forno
Ensalada de Lechuga y Cebolla
Ensalada de Leituga e Cebola
Fruta de Temporada
Froita de Tempada
- 20** Crema de Zanahoria ECO (sin Patata)
Crema de Cenoria ECO (sen Pataca)
- Tacos de Atún con Tomate Casero
Tacos de Atún con Tomate Caseiro
Ensalada de Lechuga y Cebolla
Ensalada de Leituga e Cebola
Fruta de Temporada
Froita de Tempada
- 27** Sopa Vegetal (Zanahoria, Puerro, Cebolla, Calabacín)
Sopa Vexetal
Merluza en Salsa Verde
Pescada en Salsa Verde
Calabacín Asado
Cabaciña Asada
Fruta de Temporada
Froita de Tempada

Miercoles-Mércores

- 7**
- 14** Sopa Vegetal (Zanahoria, Puerro, Cebolla, Calabacín)
Sopa Vexetal
Judías Verdes Rehogadas con Ajo
Xudías Verdes Rehogadas con Allo
- Fruta de Temporada
Froita de Tempada
- 21** Guisantes Rehogados
Chicharos Rehogados
- Pavo Asado
Pavo ao Forno
Ensalada de Lechuga
Ensalada de Leituga
Fruta de Temporada
Froita de Tempada
- 28** Guisantes Rehogados
Chícharos Rehogados
- Lacón a la Gallega
Lacón á Galega con Patacas
Ensalada de Lechuga
Ensalada de Leituga
Fruta de Temporada
Froita de Tempada

Jueves-Xoves

- 8** Brócoli Rehogado
Brócoli Rehogado
Palometa al Horno
Pescada ao Forno
Ensalada de Lechuga
Ensalada de Leituga
Fruta de Temporada
Froita de Tempada
- 15** Acelgas con Zanahoria
Acelgas con Cenoria
- Merluza en Salsa Verde con Guisantes
Pescada en Salsa Verde con Chicharos
- Fruta de Temporada
Froita de Tempada
- 22** Potaje de Alubias (sin Patata)
Potaxe de Fabas (sen Pataca)
- Lomo Asado
Lombo Asado
Champiñones Rehogados
Champiñóns Rehogados
Fruta de Temporada
Froita de Tempada
- 29** Brócoli Rehogado
Brócoli Rehogado
- Pavo Asado
Pavo ao Forno
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Ensalada de Leituga e Cenoria
Fruta de Temporada
Froita de Tempada

Viernes-Venres

- 9** Sopa de Verduras (Sin patata)
Sopa de Verdura
Repollo, Garbanzos y Pollo
Repolo, Garavanzos e Polo
- Fruta de Temporada
Froita de Tempada
- 16** Crema de Calabaza ECO (sin Patata)
Crema de Cabaza ECO (sen Pataca)
- Magro de Cerdo Asado
Magro de Porco Asado
Zanahorias en Guiso
Cenorias en Guiso
Fruta de Temporada
Froita de Tempada
- 23** Sopa Vegetal (Zanahoria, Puerro, Cebolla, Calabacín)
Sopa Vexetal
Merluza al Horno
Pescada ao Forno
Ensalada de Lechuga y Cebolla
Ensalada de Leituga e Cebola
Fruta de Temporada
Froita de Tempada
- 30** Crema de Verduras ECO (sin Patata)
Crema de Verduras ECO (sen Pataca)
- Pollo a la Plancha
Polo á prancha
Guisantes Salteados
Chicharos Salteados
Fruta de Temporada
Froita de Tempada

Lunes-Luns

5

12 Coliflor con Patata en Ajada
Coliflor con Patacas en Ajada

Hamburguesa de Pollo al Horno
Hamburguesa de Polo ao Forno
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Ensalada de Leituga e Cenoria
Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan

19 Garbanzos Guisados con Verduras
Garavanzos Guisados

Pollo Asado
Polo Asado
Ensalada de Lechuga y Tomate
Ensalada de Leituga e Tomate
Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan

26 Caldo Gallego
Caldo Galego

Tortilla de Patata
Tortilla de Pataca

Ensalada de Lechuga y Tomate
Ensalada de Leituga e Tomate
Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan

Martes-Martes

6

13 Lentejas con Verduras (sin Tomate Frito)
Lentellas con Verduras (sen Tomate Frito)

Arroz con Calamares (sin Tomate)
Arroz con Luras (sen Tomate Frito)

Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan

20 Crema de Zanahoria ECO
Crema de Cenoria ECO

Tacos de Atún al Horno
Tacos de Atún ao Forno
Arroz Pilaf
Arroz Pilaf
Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan

27 Sopa de Ave con Fideos
Sopa de Ave con Fideos

Merluza en Salsa Verde
Pescada en Salsa Verde

Jardinera de Verduras
Xardineira de Verduras
Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan

Miercoles-Mércores

7

14 Sopa de Fideos
Sopa de Fideos

Huevo Duro con Judías Verdes y Chorizo
Ovo Duro con Xudías Verdes e Chourizo

Yogur y Pan
logur e Pan

21 Macarrones INTEGRALES con Pollo y Verduras (sin Tomate)
Macarrones INTEGRAIS con Polo e Verduras (sen Tomate)

Tortilla Francesa
Tortilla Francesa
Ensalada de Lechuga y Maíz
Ensalada de Leituga e Millo
Yogur y Pan
logur e Pan

28 Lentejas Estofadas con Verduras (sin Tomate)
Lentellas Estofadas con Verduras (sen Tomate Frito)
Lacón a la Gallega con Patatas
Lacón á Galega con Patacas

Yogur y Pan
logur e Pan

Jueves-Xoves

8

Arroz INTEGRAL Salteado
Arroz INTEGRAL con Tomate Caseiro
Boquerones a la Andaluza
Boquerones á Andaluza
Ensalada de Lechuga y Maíz
Ensalada de Leituga e Millo
Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan

15 Macarrones INTEGRALES con Verduras (sin Tomate)
Macarrones INTEGRAIS con Verduras (sen Tomate)
Merluza en Salsa Verde con Guisantes
Pescada en Salsa Verde con Chícharos

Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan

22 Potaje de Alubias
Potaxe de Fabas

Lomo Asado
Lombo Asado
Menestra de Verduras
Minestra de Verduras
Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan

29 Brócoli Rehogado
Brócoli Rehogado

Macarrones Boloñesa de Salmón (sin Tomate)
Macarrones Boloñesa de Salmón (sen tomate frito)

Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan

Viernes-Venres

9

Sopa de Cocido Gallego
Sopa de Cocido Galego
Repollo con Magro, Patata y Chorizo
Repolo con Magro, Pataca e Chourizo

Yogur y Pan
logur e Pan

16 Crema de Calabacín ECO
Crema de Cabaciña ECO

Magro de Cerdo Guisado (Sin Tomate)
Magro de Porco con Guisado (sen Tomate)
Zanahorias en Guiso
Cenorias en Guiso

Yogur y Pan
logur e Pan

23 Sopa Vegetal con Pasta
Sopa Vexetal con Pasta

Albóndigas de Merluza en Salsa
Albóndegas de Pescada
Patata Cocida
Patata Cocida
Yogur y Pan
logur e Pan

30 Crema de Verduras ECO
Crema de Verduras ECO

Paella con Pollo y Guisantes
Arroz con Polo e Chícharos

Yogur y Pan
logur e Pan

mediterránea

FRUTA VARIADA y de TEMPORADA.

REGLAMENTO 1169/2011. TODA LA INFORMACIÓN RELATIVA A LOS ALÉRGICOS QUE COMPONEN NUESTROS PLATOS SE ENCUENTRA EN EL CENTRO. PARA CUALQUIER CONSULTA AL RESPECTO, NUESTRO PERSONAL LE ATENDERÁ

Lunes-Luns

5

12 Coliflor con Patata en Ajada
Coliflor con Patacas en Ajada

Hamburguesa de Pollo al Horno
Hamburguesa de Polo ao Forno
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Ensalada de Leituga e Cenoria
Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan

19 Garbanzos Guisados con Verduras
Garavanzos Guisados
Pollo Asado
Polo Asado
Ensalada de Lechuga y Tomate
Ensalada de Leituga e Tomate
Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan

26 Caldo Gallego
Caldo Galego
Tortilla de Patata
Tortilla de Pataca

Ensalada de Lechuga y Tomate
Ensalada de Leituga e Tomate
Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan

Martes-Martes

6

13 Lentejas con Verduras
Lentellas con Verduras

Arroz con Magro y Verduras
Arroz con Magro e Verduras

Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan

20 Crema de Zanahoria ECO
Crema de Cenoria ECO
Ragout de Pavo
Ragout de Pavo
Arroz Pilaf
Arroz Pilaf
Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan

27 Sopa de Ave con Fideos
Sopa de Ave con Fideos
Pollo Asado
Polo Asado

Jardinera de Verduras
Xardineira de Verduras
Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan

Miercoles-Mércores

7

14 Sopa de Fideos
Sopa de Fideos

Huevo Duro con Judías Verdes y Chorizo
Ovo Duro con Xudías Verdes e Chourizo

Yogur y Pan
logur e Pan

21 Macarrones INTEGRALES Amatriciana
Macarrones INTEGRAIS Amatriciana
Tortilla Francesa
Tortilla Francesa
Ensalada de Lechuga y Maíz
Ensalada de Leituga e Millo
Yogur y Pan
logur e Pan

28 Lentejas Estofadas con Verduras
Lentellas Estofadas con Verduras
Lacón a la Gallega con Patatas
Lacón á Galega con Patacas

Yogur y Pan
logur e Pan

Jueves-Xoves

8

Arroz INTEGRAL con Tomate Casero
Arroz INTEGRAL con Tomate Caseiro
Pollo a la Plancha
Polo á prancha
Ensalada de Lechuga y Maíz
Ensalada de Leituga e Millo
Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan

15 Macarrones INTEGRALES con Tomate Casero
Macarrones INTEGRAIS con Tomate Caseiro
Pavo Asado
Pavo ao Forno

Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan

22 Potaje de Alubias
Potaxe de Fabas
Lomo Asado
Lombo Asado
Menestra de Verduras
Minestra de Verduras
Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan

29 Brócoli Rehogado
Brócoli Rehogado
Macarrones INTEGRALES con Pollo y Verduras
Macarrones INTEGRAIS con Polo e Verduras

Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan

Viernes-Venres

9

Sopa de Cocido Gallego
Sopa de Cocido Galego
Repollo con Magro, Patata y Chorizo
Repolo con Magro, Pataca e Chourizo

Yogur y Pan
logur e Pan

16 Crema de Calabacín ECO
Crema de Cabaciña ECO

Magro de Cerdo Guisado
Magro de Porco con Guisado
Zanahorias en Guiso
Cenorias en Guiso
Yogur y Pan
logur e Pan

23 Sopa Vegetal con Pasta
Sopa Vexetal con Pasta
Tortilla de Patata
Tortilla de Pataca
Ensalada de Tomate y Maíz
Ensalada de Tomate e Millo
Yogur y Pan
logur e Pan

30 Crema de Verduras ECO
Crema de Verduras ECO
Paella con Pollo y Guisantes
Arroz con Polo e Chicharos

Yogur y Pan
logur e Pan

mediterránea

FRUTA VARIADA y de TEMPORADA.

REGLAMENTO 1169/2011. TODA LA INFORMACIÓN RELATIVA A LOS ALÉRGICOS QUE COMPONEN NUESTROS PLATOS SE ENCUENTRA EN EL CENTRO. PARA CUALQUIER CONSULTA AL RESPECTO, NUESTRO PERSONAL LE ATENDERÁ

Lunes-Luns

5

Coliflor con Patata en Ajada
Coliflor con Patacas en Ajada

Hamburguesa de Pollo al Horno
Hamburguesa de Pollo ao Forno
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Ensalada de Leituga e Cenoria
Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan

19

Garbanzos Guisados con Verduras
Garavanzos Guisados
Pollo Asado
Polo Asado
Ensalada de Lechuga y Tomate
Ensalada de Leituga e Tomate
Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan

26

Caldo Gallego
Caldo Galego
Tortilla de Patata
Tortilla de Pataca

Ensalada de Lechuga y Tomate
Ensalada de Leituga e Tomate
Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan

Martes-Martes

6

Lentejas con Verduras
Lentellas con Verduras

Arroz con Calamares
Arroz con Luras

Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan

20

Crema de Zanahoria ECO
Crema de Cenoria ECO
Tacos de Atún con Tomate Casero
Tacos de Atún con Tomate Caseiro
Arroz Pilaf
Arroz Pilaf
Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan

27

Sopa de Ave con Fideos
Sopa de Ave con Fideos
Merluza en Salsa Verde
Pescada en Salsa Verde

Jardinera de Verduras
Xardineira de Verduras
Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan

Miercoles-Mércores

7

Sopa de Fideos
Sopa de Fideos

Huevo Duro con Judías Verdes y Chorizo
Ovo Duro con Xudías Verdes e Chourizo

Yogur y Pan
logur e Pan

21

Macarrones INTEGRALES Amatriciana
Macarrones INTEGRAIS Amatriciana
Tortilla Francesa
Tortilla Francesa
Ensalada de Lechuga y Maíz
Ensalada de Leituga e Millo
Yogur y Pan
logur e Pan

28

Lentejas Estofadas con Verduras
Lentellas Estofadas con Verduras
Lacón a la Gallega con Patatas
Lacón á Galega con Patacas

Yogur y Pan
logur e Pan

Jueves-Xoves

8

Arroz INTEGRAL con Tomate Casero
Arroz INTEGRAL con Tomate Caseiro
Boquerones a la Andaluza
Boquerones á Andaluza
Ensalada de Lechuga y Maíz
Ensalada de Leituga e Millo
Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan

15

Macarrones INTEGRALES con Tomate Casero
Macarrones INTEGRAIS con Tomate Caseiro
Merluza en Salsa Verde con Guisantes
Pescada en Salsa Verde con Chicharos

22

Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan
Potaje de Alubias
Potaxe de Fabas
Lomo Asado
Lombo Asado
Menestra de Verduras
Minestra de Verduras
Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan

29

Brócoli Rehogado
Brócoli Rehogado
Macarrones INTEGRALES Boloñesa de Salmón
Macarrones INTEGRAIS Boloñesa de Salmón

Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan

Viernes-Venres

9

Sopa de Cocido Gallego
Sopa de Cocido Galego
Repollo con Magro, Patata y Chorizo
Repolo con Magro, Pataca e Chourizo

Yogur y Pan
logur e Pan

16

Crema de Calabacín ECO
Crema de Cabaciña ECO

Magro de Cerdo Guisado
Magro de Porco con Guisado
Zanahorias en Guiso
Cenorias en Guiso
Yogur y Pan
logur e Pan

23

Sopa Vegetal con Pasta
Sopa Vexetal con Pasta
Albóndigas de Merluza en Salsa
Albóndegas de Pescada
Patata Cocida
Pataca Cocida
Yogur y Pan
logur e Pan

30

Crema de Verduras ECO
Crema de Verduras ECO
Paella con Pollo y Guisantes
Arroz con Polo e Chicharos

Yogur y Pan
logur e Pan

mediterránea

FRUTA VARIADA y de TEMPORADA.

REGLAMENTO 1169/2011. TODA LA INFORMACIÓN RELATIVA A LOS ALÉRGICOS QUE COMPONEN NUESTROS PLATOS SE ENCUENTRA EN EL CENTRO. PARA CUALQUIER CONSULTA AL RESPECTO, NUESTRO PERSONAL LE ATENDERÁ